**PELATIHAN *SELF-TALK* POSITIF UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS PSIKOLOGI UNM**

Ahsani Asdin

([ahsani.asdin@yahoo.com](mailto:ahsani.asdin@yahoo.com))

Lukman

([l\_nadjamuddin@yahoo.com](mailto:l_nadjamuddin@yahoo.com))

Faradillah Firdaus

(ilafirdaus@yahoo.com)

Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

Jl. A.P. Pettarani Makassar, 90222

**ABSTRAK**

*Self-talk* merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *self-talk* positif dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain eksperimen *pretest-posttest control group design.* Subjek dalam penelitian ini adalah 10 orang mahasiswa Fakultas Psikologi UNM yang dimasukkan dalam satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol yang masing-masing berjumlah 5 orang subjek. Data diperoleh dengan Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum*.* Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan hasil yang signifikan, *U =* 0, *p = ­*0,009, hal tersebut membuktikan bahwa terdapat perbedaan kecemasan antara subjek yang diberi pelatihan *self-talk* positif dengan subjek yang tidak diberi pelatihan *self-talk* positif. Hasil analisis hipotesis kedua menunjukkan bahwa hanya kelompok eksperimen yang mengalami penurunan kecemasan secara signifikan, *W =* -2,023, *p =* 0,043, sedangkan kelompok kontrol menunjukkan penurunan kecemasan yang tidak signifikan, *W =* -0,271, *p =* 0,786. Hal tersebut membuktikan bahwa ada perbedaan penurunan tingkat kecemasan antara mahasiswa yang diberi pelatihan *self-talk* positif dengan mahasiswa yang tidak diberi pelatihan *self-talk* positif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *self-talk* positif efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah agar pelatihan *self-talk* positif dapat digunakan untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang terjadi pada masyarakat, khususnya mahasiswa yang baru beradaptasi dengan lingkungan yang lebih aktif dalam hal berbicara di depan umum.

**Kata kunci:** *Self-talk* positif*,* kecemasan berbicara di depan umum**.**